Dodatek do numeru 45 „Kuriera Demokratycznego" z dn. 6 listopada 1938 r.

MÓJ DOM

DWUTYGODNIK

R. I 6 listopada 1938 r. N. 11

NA WIDOWNI

GRANICA POLSKO - CZESKA.

W ubiegłym tygodniu zakończone zostały pertraktacje pomiędzy Polską i Czechami w sprawie tych terytoriów spornych, na których miał się odbyć plebiscyt. Oba rządy doszły do porozumienia, że forma plebiscytu tylko zadraźniłaby stosunki wewnętrzne i dlatego zdecydowały się ustalić granice bez plebiscytu.

W wyniku tej decyzji do Polski wraca jeszcze kilkanaście gmin o obszarze 250 kilometrów kwadratowych.

Akt ten jest dalszym umocnieniem naszej pozycji jako państwa na terenie międzynarodowym.

POWODZENIE WYSTAWY „DZIECKO W POLSCE".

Powodzenie wystawy „Dziecko w Polsce" jest bardzo duże, stąd też na życzenie ogólne wystawa trwająca już miesiąc została przedłużona jeszcze o dwa tygodnie, to znaczy do dnia 13 listopada b. r.

WŚRÓD POLEK NA OBCZYŹNIE.

Niedawno odbył się w Cleveland (Ameryka) Sejmik 7-go Obwodu Związku Polek. Sejmik wykazał bardzo duży rozwój prac narodowych Związku Polek w Ameryce i wzbudził duże zainteresowanie wśród tamtejszej Polonii.

Związek Polek jest najpoważniejszą organizacją kobiecą w Ameryce i najliczniejszą organizacją Kobiet Polskich na świecie.—

POSŁANKI DO SEJMU.

Wśród kandydatów do Sejmu figuruje również parę kobiet. — Między innymi ubiegają się o mandaty kol. Wyszyńska, kol. Macińska, p.p. Matuszewska, Kuczyńska, Kudelska, Siemieńska i inne.

WIELKA ROCZNICA!

Dwadzieścia lat niepodległości...

Wielka rocznica...

Mówi ona dzisiaj do nas, echem tych trąb bojowych, jakie ongiś przed laty rozgrywały się nad polami Naszej Kochanej Ojczyzny...

Mówi nam o krzyżach zwalonych, o mogiłach zapadłych, o tych powstańcach leśnych, którzy ochotnie i radośnie szli na bój, na głód na nędzę, na tułaczkę bezdomną, na śmierć męczeńską, chcąc zrzucić z siebie hańbiące jarzmo niewoli.

Mówi o tej garstce zapaleńców, którzy pod wodzą swego ukochanego Komendanta nie chcieli pozwolić „aby w czasie gdy w żywym ciele naszej Ojczyzny miano wyrąbywać nowe granice państw i narodów, samych tylko Polaków przytym brakowało". — Nie chcieli dopuścić, „by na szalach losów ważących się nad naszymi głowami, na szalach, na które miecze rzucano, zabrakło polskiej szabli".



Mówi o nadludzkich wysiłkach tych najlepszych w narodzie mężczyzn, kobiet i dzieci, którzy dzięki bezprzykładnym ofiarom i geniuszowi Naczelnego Wodza wywalczyli nam utraconą kiedyś Niepodległość.

Mówi nam wreszcie o zmaganiach i pracach, całego społeczeństwa, które w okresie 20 lat niepodległości w powojennym „wyścigu pracy" zajęło jedno z pierwszych miejsc w dziejach narodów.

To wszystko usłyszymy, gdy się wsłuchamy w szepty przeszłości.

Ale wielkie rocznice mają i tę zaletę, że zwracają każdego w głąb duszy własnej i każą się rachować z obowiązków naszych względem Ojczyzny.

Cośmy dotąd dla Niej uczynili? i Jak dalej Jej służyć? — oto pytania, które domagają się szczerej i wyczerpującej odpowiedzi.

Dziś więc w to Wielkie Święto całego narodu niech każdy z nas pomyśli co dotąd dla Polski zrobił i co jeszcze uczynić może.

Niech każdy z nas zrobi sobie taki rachunek sumienia i powie Ojczyźnie słowami Żeromskiego:

„Ślubuję Ci, że będę prawym i użytecznym obywatelem Twoim, dążącym ciągle do uszlachetniania się, by godnym być Ciebie! I to Ci ślubuję, że ile sił starczy pracować będę nad tym, aby zetrzeć z powierzchni Twojej nędzę, ciemnotę, krzywdę i występek, abyś mogła żyć i rozwijać się spokojnie w powadze prac Twoich, w potędze sił Twoich. Ślubuję służyć Ci, jakąkolwiek wyznaczysz mi służbę, umysłem, ręką i sercem. A jeśli przyjdzie dzień, że życia zażądasz ode mnie, oddam Ci życie i umrę z okrzykiem dobrego imienia Twojego!"

Racjonalne żywienie

3.

RACJONALNE ŻYWIENIE.
SKŁADNIKI BUDULCOWE.

Muszę jeszcze podkreślić, że spożywanie białka w dużych ilościach jest dla zdrowia szkodliwe, a przy niektórych chorobach może być nawet niebezpieczne. (Np. przy chorobach nerek). Jak wykazują dane statystyczne w Polsce spożywa się naogół za mało białka. Nieduże jest osób, które ilości białka nadużywają, przeciętna dla ogółu ludności jest o wiele mniejsza od koniecznej normy. Odbija to się na zdrowiu oraz na wzroście i ogólnej budowie ciała, o czym najlepiej mówią protokuły Komisji Lekarskich podczas badania poborowych.

Z tej racji gospodynie polskie powinny tak dobierać produkty przy żywieniu rodziny, ażeby ilość białka była wystarczająca. Szczególniej odnosi się to do dzieci, u których zapotrzebowanie na białko jest większe. Należy dzieciom dawać dość dużo twarogu i sera krowiego, które to produkty są stosunkowo niedrogie, a zawierają dużo białka.

ZNACZENIE SOLI MINERALNYCH.

Znaczenie soli mineralnych, znajdujących się w wodzie, oraz prawie we wszystkich produktach roślinnych i zwierzęcych jest bardzo duże. Najważniejsze dla organizmu to: żelazo, wapń, fosfór, magnez, sód, chlor, jod itp.

Żelazo jest konieczne do powstawania barwnika krwi t. zw. hemoglobiny, oraz odgrywa pewną rolę w przemianie materii.

Człowiek potrzebuje dziennie 0,015 g. żelaza. Ponieważ w mleku jest za mało żelaza, należy niemowlętom dość wcześnie podawać soki tych owoców i jarzyn, które żelazo zawierają (pomidory, jabłka, szpinak).

Fosfór wchodzi przede wszystkim w skład kości i tkanki nerwowej.

Najwięcej fosforu zawierają: żółtka, mięso (przede wszystkim wątroba), mleko, ser, szpinak, brukselka i wszystkie rośliny strączkowe. Człowiek potrzebuje dzienie 1,32 g. fosforu.

Wapń wchodzi w skład kości, zębów i krwi. Szczególniej odgrywa rolę w krzepnięciu krwi, oraz zmniejsza pobudliwość nerwów. Związki wapnia zawarte są w mleku i jarzynach. Dzienna ilość zapotrzebowania wapnia wynosi 0,68 g.

Brak w pożywieniu wapnia i fosforu, powoduje u dzieci krzywicę, u dorosłych osłabienie kości i psucie się zębów.

Jod. Brak jodu w pożywieniu wpływa na powstawanie tak zwanego wola, czyli na przerost gruczołu tarczycowego.

W niektórych okolicach Polski, gdzie woda gruntowa nie zawiera jodu, wole jest chorobą dość częstą.

W przyrodzie nie ma jodu w stanie wolnym. Znajduje się on w połączeniu z innymi pierwiastkami.

Wody, które posiadają związki jodu, są wodami leczniczymi. Do tych wód należą źródła w Iwoniczu, Rymanowie, Rabce i Ciechocinku.

Technika przyrządzania pokarmów

3.

MLEKO A GRUŹLICA.

Gruźlica bydlęca należy do schorzeń zarówno niebezpiecznych dla zwierząt jak i dla człowieka. Gruźlica bydlęca może się przenosić na człowieka, a przede wszystkim na dzieci.

Jak wynika z badań ostatnich lat, przeprowadzonych w różnych krajach, wszędzie spotykamy się z mniejszym lub większym zagruźliczeniem mleka rynkowego. I tak, według danych E. Piaseckiej-Zeyland, ogłoszonych w czasopiśmie „Gruźlica", Warnery w r. 1933. wśród 30 próbek paryskiego mleka rynkowego stwierdził w dwóch zawartość prątków gruźliczych. W Liwerpoolu (1934) w badaniu biologicznym 286 próbek mleka na prątki gruźlicze stwierdzono po 6 tygodniach obserwacji zwierząt szczepionych 125 wyników dodatnich, a Klimmer z Lipska (1931) w „średniej wielkości mieście niemieckim" wykrył prątki gruźlicze w 33 proc. mleka rynkowego.

W Polsce badania takie wykonywali w 1933 r. w Warszawie Hryniewiczówna i Ławrynowicz, którzy znaleźli prątki gruźlicze w połowie badanych 51 próbek mleka rynkowego. Piasecka-Zeyland wśród 20 sporadycznych badań „wyborowego" mleka rynkowego poznańskiego, przeznaczonego dla niemowląt, w dwóch próbach stwierdziła obecność prątków gruźliczych.

Są dwa sposoby zapobiegania zakażeniu gruźlicą bydlęcą: ochrona bydła przed gruźlicą i niszczenie prątków w mleku. Ostatni polega na ogólnie znanym zabiegu pasteuryzacji. Pierwszy sposób jest trudny, ale bezwzględnie skuteczny, wprowadzony został jeszcze w 1892 r. w Danii przez prof. Bernharda Banga z Kopenhagi.

Zgodnie z metodą Banga każda sztuka jest badana na odczyn tuberkulinowy. Pojedyńcze chore sztuki bydła zostają natychmiast zabite, tam zaś, gdzie znaczny procent bydła uległ zakażeniu, zabija się tylko te sztuki, których mleko zawiera prątki.

W Danii przynajmniej raz do roku bada się oborę na odczyn tuberkulinowy. Poza tym system Banga, który żąda zabicia każdej sztuki zaraźliwie chorej, wszedł tam do prawodawstwa i chętnie jest stosowany, gdyż hodowcy widzą w tym swój interes. System ten, jak podaje Skokowska-Rudolfowa, doprowadził do zupełnego wykorzenienia gruźlicy z niektórych wysp duńskich, jak Bornholm i mniejsze wysepki, na których przebywa około 75.000 krów w około 6.000 stadach. Należy przypuszczać, że w niedługim czasie nastąpi w Danii zupełne usunięcie gruźlicy bydła.

Ostatnie badania Piaseckiej-Zeyland, przeprowadzone w Poznaniu, wykazały żywe prątki gruźlicze w 9 na 31 próbek mleka rynkowego, czyli w $^1/_3$ części. Małą stosunkowo ilość zakażeń prątkami gruźliczymi zawdzięczamy jedynie zwyczajowi picia mleka gotowanego — i w ogóle spożywaniu go w niewielkich ilościach. „Zły stan obór i nieodpowiednie przechowywanie mleka przed sprzedażą sprawiają, że mleko u nas jest nie smaczne i prawie nikt chętnie go nie pije. Dopiero zagranicą, np. w Norwegii, zdziwiony Polak przekonuje się, że mleko można pić z przyjemnością".

By i u nas mleko było naprawdę „najzdrowszym napojem", należy przystąpić jak najszybciej do zupełnej reformy mleczarstwa, polegającej na ścisłej kontroli obór i izolacji sztuk chorych na gruźlicę. Mleko obecne nadaje się do spożycia tylko po ugotowaniu lub dobrej pasteuryzacji.

Gdyby kobiety rządziły światem...

„Yrkeskvindernes Club" — czyli związek kobiet Skandynawji ,mający na celu zapewnienie kobietom lepszych warunków życia i pracy zawodowej, zdobył się na niezwykły wyczyn.

Związek zwołał w Kopenhadze kongres przedstawicielek tego klubu ze wszystkich krajów skandynawskich. Uczestniczki reprezentujące najwybitniejsze sfery kulturalne, zaprodukowały pewnego rodzaju widowisko, próbę mającą uprzytomnić światu, jak wyglądałby, gdyby rządziły nim kobiety.

Nie była to zabawa, ani poza, dowodząca rozpolitykowania kongresu „Yrkeskvindernes Club" wyłonił ze siebie gabinet ministerialny i parlament, które zabrały się odrazu do programowego wykonywania rządów w w iluzorycznym państwie. Cztery przedstawicielki Danii, Szwecji, Norwegii i Finlandii porozdzielały i objęły resorty prac premiera, ministra wojny, ministra rolnictwa, ministra sprawiedliwości, ministra finansów itd. Narady gabinetu były nie tylko krytyką męskiej pracy w ministerstwach na całym świecie, ale zarazem wskazaniem nowych dróg i nadziei lepszej przyszłości.

Znana bojowniczka o prawa kobiece, Dunka Stella Kornerup, została wybrana premierem tego jedynego w swoim rodzaju gabinetu. Przemówienie swoje rozpoczęła charakterystycznym stwierdzeniem, że równouprawnienie kobiet tkwi jeszcze w powijakach, skoro świat zapatrywałby się ze zdumieniem na rządy czysto kobiece, natomiast rządy wyłącznie męskie uważa za zjawisko zupełnie naturalne. Pani premier nie uważa jednak za stosowne odpłacić mężczyznom pięknym za nadobne, głosząc bojkot. Jest tego zdania, że współpraca mężczyzn i kobiet w gabinetach ministerialnych mogłaby się ułożyć bardzo harmonijnie i dałaby bardzo doskonałe wyniki. Należałoby przede wszystkim w szerokich masach wykazać, jakie prawa i jakie obowiązki przysługują kobiecie także w zakresie rządów.

Przyznać należy, że gabinety „na próbę" na kongresie w Kopenhadze nie miały charakteru dyletanckiego lecz „wszystkie resorty obsadzono fachowczyniami. Niejaki kłopot był z ministrem wojny, lecz te niezwykłe dla kobiety obowiązki wzięła na siebie pani dr Didi Jullum, której rzeczowe zapatrywania na wojnę musiałyby wywołać poklask każdego ministra. Czego potrzeba, aby wygrać wojnę? Pieniędzy, pieniędzy i jeszcze raz pieniędzy! Musimy uczynić wszystko, — aby nasze kraje były wolne, bogate i zasobne dla naszych dzieci".

Przemówienie m i n i s t r a spraw zagranicznych, norweskiej dziennikarki, cechowała myśl przewodnia aby obsadzić ambasady i poselstwa także kobietami, gdyż mają one znacznie więcej poczucia sprawiedliwości i jako dyplomatki narzucają światu właściwe pojęcie o kwestii wojny i pokoju.

Minister sprawiedliwości, z zawodu adwokatka, narzekała na brak udostępnienia dla kobiet zawodów wolnych, zwłaszcza w zakresie przemysłu. Jej zdaniem potrafi kobieta jednoczyć obowiązki żony i matki z obowiązkami zawodowymi.

W niejakie zakłopotanie wprowadziły ministra finansów wymagania ministrów opieki społecznej i spraw wewnętrznych. Panie te żądały mianowicie, aby państwo płaciło wszystkie porody, obuwie dla dzieci w miesiącach szkolnych, urlopy wypoczynkowe dla mężatek, opiekę lekarską dla dzieci. Ponadto domagała się pani minister opieki społecznej, aby wszystkie dzieci otrzymywały w czasie zajęć szkolnych bezpłatne śniadania.

Jakkolwiek kongres był tylko próbą udolności kobiet w rządzeniu państwami, wniósł dużo nowych pomysłów i wytycznych, które dałyby się z powodzeniem wprowadzić w życie także pod rządami mężczyzn.

W. C.

Co nam przynosi moda?

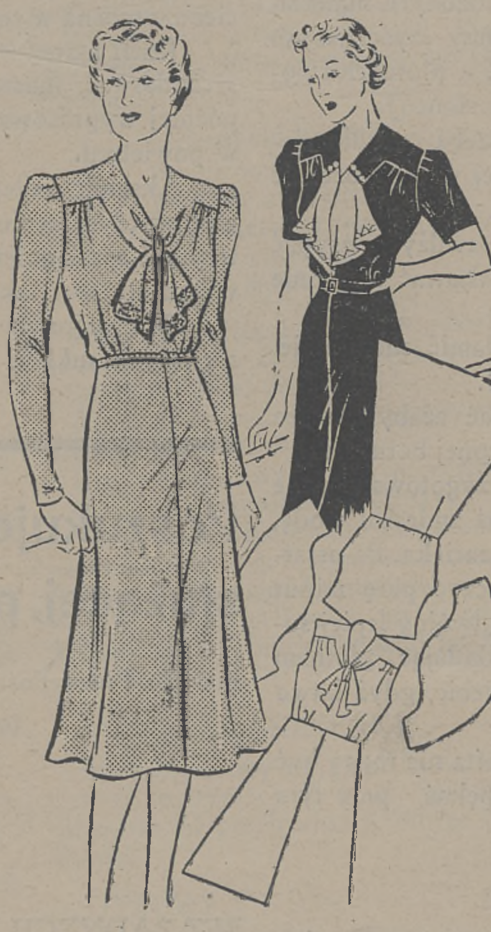
Wiele z czytelniczek wie zapewnie, że nowy taniec zwany po angielsku „Lambeth Walk Oi" robi furorę w Paryżu i Ameryce. Nie ma niestety polskiej utartej nazwy tego tańca.

Sposób tańczenia jest o wiele łatwiejszy niż wymowa angielska (czytaj Lambet Łolk Oi). Więc najpierw tancerze, trzymając się pod rękę, robią parę kroków naprzód, później krzyżując ręce (on prawą, ona lewą), robią obrót na lewo, zmiana rąk i obrót na prawo, zatrzymanie się, jednoczesne uderzenie rąk o kolana (radzę o swoje) i podnosząc prawą rękę do góry (wielki palec koniecznie odchylony w tył) pozdrawiają się wykrzyknikiem „Oj". Koniecznością dobrego tańczenia jest beztroska a tryumfująca mina. Widzimy więc, że taniec nie jest trudny i po paru minutach będziemy go świetnie tańczyć.

* * *

Umiejąc już tańczyć nowy taniec pomyślmy nad tym jak się ubrać na zimę, by ładnie wyglądać. W poprzednim numerze pisałam o sukniach. Dziś pokrótce omówię palta i kapelusze, a w związku z tymi ostatnimi i fryzury.

Otóż ostatni krzyk mody, to nie futra, a palta futrem podszyte. Wcięte, doskonale dopasowane do figury, bez pasków, często z męska rozcięte u dołu z tyłu. Kołnierze futrzane również męskie, niewielkie. Z przodu futrzane wyłogi. Futrzarze nie mogą umrzeć z głodu. Zatem, by i im dać zarobić przybieramy palta futrem. Ubrania są najrozmaitsze: naszycia na rękawach, kieszonki, oblamowanie futrem obwodu płaszcza lub jego zewnętrznej poły. Szczególnie to ostatnie przystrojenie palta wygląda elegancko i młodocianie.



Modne i ładne sukienki.

A teraz głowa. Kapelusze nosi się mocno nasunięte na przód głowy. Przybrane piórami, a nieraz nawet całymi ptakami. Równie modne są wysokie, jak i maleńkie. Najpiękniejsze są naturalnie pilśniowe, ale niestety bardzo drogie.

Woalki w dalszym ciągu są noszone raczej na wieczór. Niektóre z pań noszą je w ten sposób, że zawoalowane są tylko usta i broda, oczy zaś i część nosa odsłonięte. Czyni to rodzaj jak gdyby wędzidła, ale jeśli się ma piękne oczy, to przecież grzechem byłoby je przysłaniać.

Ponieważ kapelusze nosi się zsunięte na czoło, a cały tył głowy odsłonięty — trzeba było zatem pomyśleć i o uczesaniu. Otóż ostatnim krzykiem mody w dziedzinie fryzur, to włosy gładko z tyłu i z boków podniesione do góry i ufryzowane lekko poniżej czubka głowy. Tworzą one coś w rodzaju dawnych „koków".

LENA.

GDZIE NAJPÓŹNIEJ KOBIETY WYCHODZĄ ZAMĄŻ?

Wiek, w którym najczęściej kobiety wychodzą zamąż, nie jest jednolity na całym świecie. Zbadano tę sprawę i okazało się, iż w państwach Europy wschodniej i południowej znaczna część kobiet wychodzi zamąż w wieku poniżej 20 lat. Inaczej jest jednak np. w Szwecji lub w Irlandii, gdzie zawieranie małżeństwa przed 25-tym rokiem życia jest dosyć rzadkie. W trakcie tych badań ustalono również, że są kraje, w których prawie każda kobieta przechodzi przez małżeństwo są jednak i takie, gdzie ok. 25 procent kobiet w ogóle nie wychodzi zamąż.

Pranie jedwabi

10.

(Z CYKLU NOWOCZESNE PRANIE W DOMU).

Jedwab należy do tkanin bardzo delikatnych i jako taki wymaga umiejętnego i ostrożnego prania.

Szczególniej jedwab sztuczny jest nietrwały i przy nieumiejętnym praniu może się łatwo rozlecić.

Mamy kilku sposobów prania jedwabi, z których najlepsze podaję.

PRANIE W OTRĘBACH.

Pranie w otrębach pszennych stosuje się szczególniej wtedy, jeżeli chcemy, żeby materiał nabrał jednocześnie sztywności.

Przygotować gęstą masę z otrąb pszennych. Otręby zaparzamy wrzącą wodą, ucieramy do białości, wlewamy letniej wody i nacieramy tym materiał rozłożony w balii. Następnie płukać w letniej wodzie lekko wygniatając. Jeżeli materiał jest jeszcze brudny natrzeć papką powtórnie. Płukać należy dokładnie w paru wodach, pamiętając żeby temperatura nie przekraczała 20°.

Do płukania dolać przy kolorach jasnych trochę octu, przy kolorach ciemnych amoniaku.

Po wypłukaniu wycisnąć lekko w płótnach, roztrzepać i powiesić w cieniu.

PRANIE W WODZIE MYDLANEJ.

Bardzo dobre rezultaty daje pranie w proszkach, czy mydłach, pod warunkiem jednak, że zarówno proszki, jak i mydła są pierwszorzędnego gatunku. Z mydeł nadają się tylko marsylskie, barskie i benzynowe.

Proszek rozpuścić w wodzie, biorąc przeciętnie łyżkę proszku na litr wody, rozrobić na obfitą pianę, włożyć tkaninę i lekko wygniatać. Przy bardzo zabrudzonych materiałach czynność tę powtórzyć dwukrotnie, przy czyściejszych po wypraniu starannie wypłukać, wycisnąć w płótnach i powiesić w przewiewnym miejscu (nigdy na słońcu).

Gdy do prania używamy mydła, trzeba mydło cieniutko postrugać rozgotować, dolać zimnej wody, rozrobić na pianę i prać jak przy użyciu proszków.

O ile materiał ma plamy, trzeba plamę zwilżyć, posypać proszkiem i trzymając na dłoni wyszczotkować starannie miękką szczotką.

Jeżeli i wtedy nie puści, trzeba odplamić chemicznie. (O odplamianiu będzie specjalny artykuł).

Przy praniu jedwabi należy pamiętać ażeby zawsze używać wody miękkiej, względnie zmiękczonej boraksem.

Jeżeli materiał puszcza, trzeba mieć przygotowane dwie miednice i prać, czy płukać tak, żeby ktoś zmieszał wodę, aby materiał mokry nie leżał, gdyż prędko zacieka. Po ostatnim płukaniu trzeba taki materiał pomoczyć parę minut w wodzie z octem. O ile to jest materiał podwójny lepiej suszyć na stole, kładąc na płótnie i przekładając płótnem w środku aby materiał nie przylegał do siebie, gdyż łatwo może pofarbować.

Tkaniny jedwabne sztywniejsze np. tafta nie mogą być mocno wygniatane, gdyż łatwo mogą popękać, przy tym trudno je później uprasować.

PRANIE W BENZYNIE.

Piorąc w benzynie należy pamiętać, że jest to płyn łatwopalny i trzeba się z nim obchodzić niesłychanie ostrożnie.

Najlepiej prać w dzień przy otwartym oknie. Nalać do suchej miski tyle benzyny ażeby przedmiot, który chcemy uprać dokładnie się zanurzył. Prać przez wygniatanie, tylko miejsca brudniejsze np. mankieciki, szczotkować miękką szczoteczką. Gdy benzyna bardzo brudna, zlać ją, nalać świeżej i jeszcze raz wygnieść. Następnie wypłukać również w benzynie ,rozłożyć na stole na czystym płótnie i małymi kawałkami płótna lekko całą tkaninę wycierać. Jeszcze wilgotną włożyć na ramiączko i powiesić.

Jeżeli po wypraniu w benzynie pozostaną plamy, trzeba daną tkaninę wypłukać w ciepłej miękkiej wodzie, a później przez 2 minuty wymoczyć w wodzie kwaśnej. (2 łyżki octu na litr wody).

INNE SPOSOBY PRANIA JEDWABI.

Zamiast w benzynie można prać przedmioty jedwabne w wodzie ze spirytusem, biorąc 1 część wody i 1 część spirytusu.

Jedwabie ciemne można prać w odwarze panamy, zachowując te same metody, co przy praniu proszkiem.

UWAGA—UWAGA!

Niektóre gatunki jedwabi przy wygniataniu załamują się i później trudno je prasować. Te gatunki tkanin trzeba prać wyprostowane pocierając gałgankiem, albo szczotkując bardzo miękką szczoteczką.

DOM — Pranie jedwabi 2 B.

CZYSZCZENIE JEDWABI.

Jeżeli tkaniny jedwabne nie są bardzo zabrudzone można ich nie prać, lecz tylko czyścić. Jedwabie jasne pociągnąć gąbką albo gałgankiem umaczanym w spirytusie. Jedwabie ciemne można w ten sam sposób odświeżyć w panamie.

Jeżeli materiał jest wyświecony, trzeba go dobrze wyszczotkować, maczając szczotkę w odwarze z panamy, a później wyprasować po lewej stronie trzymając materiał w powietrzu.

Aksamit najlepiej czyścić azoliną (niepalna benzyna), a po wyczyszczeniu parować, to jest dany kawałek aksamitu trzymać rozciągnięty sztywno nad parą, a po wyparowaniu wyszczotkować tak, żeby się podniosły włoski.

W następnym numerze podamy tani sposób prania aksamitnych sukien.

B. DOLIŃSKA

Komisja do Spraw Pracy Kobiet Związku Nauczycielstwa Polskiego

O PROGRAM PRACY.

Pytanie w tvtule jest zasadniczego znaczenia w naszej organizacji.

Jedna z Koleżanek w numerze 10. „Mojego Domu", porusza dość ogólnie ten problem, zmierzając do tego, by wywołać dyskusję na interesujący ja temat.

Dyskusja nad tym zagadnieniem bedzie trudna. Bo trzeba sobie uświadomić, że prace w odzielnej Komórce Związkowej musiałyby mieć taki charakter, który nie dublowałby roboty w Zwiazku, i nie powodował podwójnych wydatków.

Komisja zatem nie mogłaby zajmować się zagadnieniami zawodowymi, bo to czyni Z. N. P. jako całość. To samo da się powiedzieć o pracach Oświatowych, społecznych, oraz pracach programowych, czy organizacyjnych.

Wszystkie te sprawy obchodzą w jednakowym stopniu Kolegów Związkowców, jak Koleżanki Związkowczynie.

Wobec więc takich zagadnień trzeba powiedzieć, że zadaniem Komisji byłoby tylko zwiększenie uczestnictwa faktycznego Koleżanek w pracach ogólnych Z. N. P. a przez to na terenie organizacji dadzą się wysunąć w programie i ujawnić bardziej te tematy, czy zagadnienia, które mogą interesować Członkinie jako kobiety.. Ale podjęcie tej roli i podniesienie rzeczywistego udziału kobiet w tych warunkach jest dość niewdzięczne. A zatym Komisja Pracy Kobiet, według mego rozumienia, tylko wówczas ożywiłaby swoją akcję, wzbudziła wśród Koleżanek może atrakcję, gdyby wysunęła zupełnie nowe działy pracy jeszcze zaniedbane, które dotychczas nie były przez Z.N.P. podejmowane, a nie stoją z charakterem organizacji w sprzeczności i nie będą odciągać jego zainteresowań od właściwego celu Związku Zawodowego.



Latarnia morska na Helu.

Wreszcie co najważniejsza i co zdecyduje o powodzeniu pracy, jeżeli wysunięte zagadnienia będą na tyle interesuiace i na tyle niezbędne Koleżankom w dotychczasowej pracy, że nie zwiększą ich obowiązków a przyniosą praktyczną pomoc i utylitarne wprost ułatwienie czy ulżenie w dotychczasowej pracy.

Tylko te zagadnienia, które ułatwią i dadzą dużą pomoc praktyczną w pracy kobiet mogą liczyć na to, że będą miały oddźwięk wśród mas.

Na inne frazesy, ideowe, społeczne, oświatowe, polityczne szkoda wprost czasu, bo mamv ich aż nadto w dotychczasowej pracy razem z Kolegami.

Lublinianka.

PRACUJEMY

WARSZAWA.

Referat Gospodarstwa Domowego rozpoczyna cały cykl kursów, które będą się odbywały w pierwszym tygodniu każdego miesiąca.

Wyjątkowo w tym miesiącu kurs rozpocznie się 14 w następującym porządku:

14 — przystawki i sałatki.
15 — pranie wełen.
16 — potrawy ze śledzi.
17 — nowoczesne kanapki.
18 — drobne ciesteczka.
19 — pranie jedwabi.

Kurs będzie się odbywał w gmachu głównym Z. N. P. na parterze w godzinach od 18-ej do 21-ej.

Koleżanki proszone są o przyniesienie fartucha i ścierki.

Koszt kursu wyniesie przeciętnie 1 zł. 50 gr. (zwrot za produkty).

Na pranie Koleżanki mogą sobie przynieść coś do uprania z domu. Środki dostarczymv bezpłatnie.

Ilość miejsc na kursie ograniczona. Zgłoszenia przyjmuje Oddział Grodzki telefonicznie 587-29.

ZNIŻKI W SKLEPACH.

Niektóre firmy dają zniżki za okazaniem legitymacji Z. N. P. Spis tvch firm jest do przejrzenia w biurze Oddziału.

DYŻURY.

Dyżury Referatu Gospodarstwa Domowego będą się odbywały w czwartki od 18.30 do 19.30.

TARNOPOL.

Okręg Tarnopolski organizuje w okresie feryj Bożego Narodzenia konferencje dla Koleżanek, — delegatek Oddziałów Powiatowych.

Opatrywanie okien na zimę

9

(Z CYKLU HIGIENA I ESTETYKA MIESZKANIA).

Od jakiegoś czasu zaczęło być modne nieopatrywanie okien na zimę. Robi się to dlatego, żeby świeże powietrze przedostawało się do mieszkania i żeby odbywała się stała cyrkulacja powietrza.

Nim jednak zaczniemy ślepo modę naśladować, zastanówmy się dlaczego opatrujemy okna.

Otóż opatrywanie zabezpiecza nas przed zimnem, kurzem i hałasem.

Jeżeli okna wychodzą na hałaśliwą ulicę, bezwzględnie należy je opatrzyć.

Jeżeli naprzeciwko mamy komin, z którego nawet przez zamknięte okna dostają się sadze, zabezpieczenie się przed tym jest konieczne.

Co do ciepła to zwykle w dużych miastach mieszkania są ciepłe, okna i drzwi dość szczelne, tak, że nie wymagają dodatkowego uszczelnienia. Jeżeli jednak chcemy się zabezpieczyć przed kurzem, czy hałasem — opatrzyć okna.

A czyste powietrze w mieszkaniu zawsze można otrzymać wietrząc umiejętnie. (O prawidłowym wietrzeniu będzie odpowiedni artykuł).

Wmieszkaniach zimnych nieopatrzenie byłoby marnotrawstwem opału i narażaniem domowników na ciągłe przeziębienia.

Przed opatrzeniem trzeba zarówno ramy okienne, jak i szyby dokładnie wymyć, jeżeli kit poodstawał — na nowo okitować, a jeżeli są szpary w ramach okiennych zaszpachlować je.

Kit można kupić gotowy, albo zrobić samemu z 90 gramów kredy szlamowanej i 10 gramów glejty. Wyrobić dokładnie z pokostem lnianym. Pokostu wziąć tyle, ażeby po wyrobieniu utworzyła się twarda, ale plastyczna masa. Można też robić kit z kredy (100 gr.) z oleju lnianego 50 gr. i z pokostu (ile kreda wchłonie). Kit taki jest twardy, ale dłużej schnie.

Z dobrze wyrobionego kitu robi się wałeczek, wciska między szybę, a ramę okienną i cienkim elastycznym nożem, wygładza się gładko, wciskając jednocześnie kit, żeby nie było szpar.

Do zabezpieczenia otworów w ramach kupuje się szpachlówkę w proszku, rozrabia z pokostem (można i z wodą) i otrzymaną papkę wkłada się przy pomocy szpachla, lub noża, do otworu dokładnie wygładzając.

Gdy już mamy szyby i ramy okienne przygotowane, przystępujemy do właściwego opatrywania.

Najprostszy i najtańszy sposób to jest opatrywanie wałkami z waty. Zamknąć okna zewnętrzne, otworzyć wewnętrzne. Watę sparzyć gorącą wodą i przykładając wałek do wrębu, w tym miejscu, gdzie rama okienna styka się z futryną, lekko przycisnąć i pozostawić okno otwarte do przeschnięcia. Ponieważ wata jest nagumowana, wałki powinny się dobrze przykleić. Jeżeli okna chcemy często otwierać, dla lepszego przyklejenia waty można wręby posmarować szarym mydłem ,albo klajstrem. (Zawsze trzeba jakiś czas zostawić okna otwarte, żeby wata przyschła).

Zamiast wałków z waty można użyć wyrabianych specjalnie pasków z sukna, które się przykleja do futryny.

Jeżeli mieszkanie jest wyjątkowo zimne można zrobić mieszaninę z mąki, piasku i szarego mydła i wylepić okna z zewnątrz. Takiego okna nie można jednak otwierać całą zimę. Trzeba wtedy pamiętać żeby zostawić w pokoju jedno okno, lufcik, czy oberluft do wietrzenia.

Dla lepszego zabezpieczenia przed zimnem nasypuje się między okna suchego piasku.

Ostatnio zamiast wałków z waty, czy pasków sukna, używa się specjalnego uszczelniacza pod nazwą „Mormit".

Jest to taśma z gumy porowatej o przekroju 5 × 10 mm. Porowatość gumy jest jedną z najważniejszych zalet, gdyż dzięki swej prężności ma stałą dążność do wypełniania wszelkich szczelin. Przy ściskaniu uszczelniacza, pory zamykają się, tworząc komórki powietrzne, stanowiące idealną izolację.

Uszczelniacz Mormit był podawany próbom przez instytucje badające sprzęt przeciwgazowy i został uznany za odpowiadający wymaganym warunkom technicznym.

Przed założeniem uszczelniacza Mormit, należy ramę umyć i wytrzeć do sucha.

Uszczelniać okna wewnętrzne, ze strony mieszkania, zapobiega to zachodzeniu okien parą i zamarzaniu.

Klej rozsmarować cienką warstwą na miejsca, gdzie ma być przymocowany uszczelniacz.

Do przymocowania uszczelniacza nadaje się tylko klej Mormit, odporny na działanie wilgoci. 1 tuba kleju wystarcza do przymocowania 10 metrów.

Po nasmarowaniu klejem nieruchomych części okna lub drzwi, nakładać stopniowo uszczelniacz Mormit.

Uszczelniać Mormit można przymocowywać również i gwoździkami.

Po przyklejeniu uszczelniacza Mormit należy okna lub drzwi pozostawić otwarte przez 15 minut, celem całkowitego wyschnięcia kleju.

Okna zaopatrzone Mormitem można otwierać bez szkody dla uszczelniacza.

Okna i drzwi mają wygląd estetyczny i dają się łatwo myć wraz z uszczelniaczem.

Poradnia gospodarska

ŁÓJ KOZI.

p. J. C. — Starograd.

Łój kozi może Pani dodawać do smażenia ryb i ciemnych mięs, a także może Pani użyć do zalewania konserw, szczególniej szczawiu. Ażeby łój stracił swój niemiły zapach, trzeba go zalać na 24 godziny zimną wodą, później wodę zlać, łój przepuścić przez maszynkę, włożyć w garnek, zalać zimnym surowym mlekiem (tyle żeby łój był całkowicie przykryty) i gotować odkryty na wolnym ogniu. Gdy mleko się zupełnie wygotuje i łój się stopi, przecedzić go do porcelanowego naczynia.

SZCZAW W BUTELKACH.

P.M. Rutkiewiczowa — Zamość.

Jeżeli ma Pani dużo szczawiu w ogrodzie to jeszcze teraz może sobie Pani zrobić zapas na zimę.

Zebrany szczaw trzeba dobrze wypłukać, obrać z sypułek i rozłożyć w przewiewnym miejscu, żeby dobrze przesech. Zupełnie suchy dobrze poszatkować i wkładać do butelek wstrząsając dobrze, żeby go się więcej zmieściło i żeby nie było pustych miejsc. Butelki muszą być dokładnie wymyte i wysuszone w piecyku. Butelki po napełnieniu zakorkować i zalakować. Niektórzy przesypują szczaw solą, konserwuje się on wtedy lepiej ,ale traci zarówno na smaku, jak i na kolorze. Szczaw bez soli starannie przyrządzony i trzymany w suchym i chłodnym miejscu może stać do lata.

OŚWIETLENIE ŁAZIENKI.

P. S. Sochacka — Bednary.

Do łazienki wystarczy jeden punkt świetlny po środku. Żarówka 40 watów, klosz mleczny. Jeżeli mąż goli się w łazience to przy lustrze dobrze byłoby umieścić dwie lampki po bokach o 25 watach. Musi Pani tylko pamiętać, że według obowiązujących u nas przepisów, przewody elektryczne muszą być wpuszczone w ścianę, a oprawy lamp muszą być wodoszczelne.

Dolegliwości skóry dziecięcej

Młodzież, szczególnie ta najmłodsza, stykając się bardziej bezpośrednio ze zwierzętami oraz roślinami, ulega często zakaźnym chorobom skórnym, które w fazie pierwotnej są zwykle niezauważone przez rodziców i wychowawców.

Niektóre z tych niewinnie wyglądających wykwitów i plam, są niezmiernie zaraźliwymi chorobami skóry, które nieleczone w porę przerodzić się mogą w poważne cierpienia oraz zakazić wszystkich tych, którzy się z osobą zakażoną stykają.



Ten radosny uśmiech — to dedykacja najlepsza dla firmy „Deva", gdyż jest wyrazem prawdziwego zachwytu dla jej wyrobów [illegible] 21.IV.1937 r.

W większych ośrodkach jest zwykle młodzież poddana kontroli lekarskiej, na prowincji jednak najczęściej jest tej kontroli i pomocy pozbawiona — szukać jej zatem musi u rodziców i wychowawców. Dlatego sądzę nie od rzeczy będzie jeśli opiszę kilka najpospolitszych i zarazem najzaraźliwszych schorzeń skóry u młodzieży.

Na pierwszym miejscu postawić trzeba niezmiernie często spotykane u dzieci najmłodszych schorzenia, tak zwany mięczak zakaźny.

Mieczak zakaźny spotyka sie najczęściej u dzieci młodszych, mogą jednak zakazić się nim i dzieci starsze oraz dorośli. Mięczak zakaźny — są to małe różowe guzki w środku, których znajduje się zagłębienie guzkowate, przy naciśnięciu którego wydobywa się maleńka biała perełka podobna do ziarnka drobnej kaszki. Wykwity te umiejscawiają się na twarzy, głównie zaś na czole i okolicach oczodołów, nie rzadko na powiekach — czasem zakażenie przechodzi na szyję, nigdy jednak na resztę ciała.

Mięczak zakaźny jest niezmiernie zaraźliwy i szybko rozszerzający się. Na skutek drapania następują nowe zakażenia, oraz nieraz skomplikowane ropienia.

Leczenie jest żmudne, ale niezmiernie łatwe i proste: należy każdy wykwit wycisnąć dokładnie usuwając białą perełkę następnie w otwór guzka napuścić kropelkę jodyny bacząc by dostała się ona do środka guzka — robi się to najlepiej przy pomocy igły owiniętej cieniutko watą.

Bardzo wiele matek i nauczycielek zwracało się do mnie kwalifikując mięczak zakaźny, jako nagłe pojawienie się wągrów czy małych kaszaków, którymi nieraz cała twarz i szyja były formalnie usiane. Kuracja wtedy staje się męcząca i przykra, gdyż tylko pewną ilość wykwitów można usunąć na jednym posiedzeniu, jeśli się chce uniknąć poważniejszych zadrażnień skóry. Mięczak zakaźny usadawia się zwykle gniazdami, ogniskami skupionymi, należy więc go usuwać stopniowo, dzieląc twarz na odcinki. Najlepiej wyciskać guzki za pomocą specjalnej łyżeczki, która za każdym użyciem powinna być przepalana i zanużana w spirytusie. Zużytą watę i ligninę przy tym zabiegu należy składać na talerzyk, następnie palić, naczynia zaś wyparzyć gorącą wodą oraz przetrzeć spirytusem.

Ręce trzeba dokładnie myć przed i po zabiegu pamiętając, iż każde nieostrożne dotknięcie twarzy i szyi spowodować może nowe zakażenie.

Jeśli mięczak zakaźny jest mało rozprzestrzeniony i rozsypany, należy z największą dokładnością oczyścić wszystkie wykwity na jednym posiedzeniu, sumiennie, napuścić je jodyną, przeczekać kilka dni, jeśli znów pojawią się guzki — znowu je oczyścić. Następnie codzień przez kilka dni twarz i szyję dziecka przecierać wódką 45%.

Jeśli jednak choroba jest rozwinięta i znajdujemy wykwity umiejscowione gniazdami — należy wtedy usuwać pojedyńcze gniazda wykwitów, systematycznie dzień po dniu, uważając by dziecko się nie drapało.

Ropiejące zaś zadrapania dezynfekować wodą utlenioną, a całą twarz należy zmywać tylko wódką 45% bez mycia wodą i mydłem.

Osuszać twarz trzeba ligniną — pojedyńczymi płatami. Użycie ręcznika jest wykluczone, gdyż przenosiłoby się w ten sposób zarazek na zdrową skórę. Oczywiście ligninę i watę zużytą do obmywania należy natychmiast spalić.

Po oczyszczeniu wszystkich guzków i zdezynfekowaniu ich, należy postarać się, aby usunąć możliwość ponownego zakażenia. Trzeba więc dziecku zmienić bieliznę osobistą oraz pościelową usunąć zużyte ręczniki, chustki do nosa itp. oraz obciąć dziecku krótko paznokcie, wymyć dokładnie ręce szczotką i mydłem w ciepłej bieżącej wodzie, następnie przetrzeć je 45% wódką.

MARIA SUŁOWSKA
Kierowniczka Gabinetu Kosmetycznego „Deva" Warszawa, Widok 5.

Pierwsza spadochroniarka

Kobietą, która jedna z pierwszych dokonywała skoków ze spadochronem była Köte Paulus.

Dziś spadochroniarstwo stało się ważną gałęzią lotnictwa. Köte Paulus dokonywała jednak skoków ze spadochronem (a nawet dwoma równocześnie), jako pewnego wyczynu sportowego, który stał się źródłem jej zarobków. Dokonała przeszło 400 przelotów i skoków ze spadochronem, nie mając ani jednego wypadku.

W czasie wojny była ona kierowniczką w zakładach lotniczych, gdzie specjalnością jej był nadzór nad produkcją spadochronów

Dziś, gdy technika lotnicza rozwinęła się tak niesłychanie, każdy lotnik siadając do samolotu przypina spadochron, który ma go ratować w chwili niebezpieczeństwa. Ale w okresie, gdy Köte Paulus dokonywała swych wyczynów, potrzeba było do tego wielkiej odwagi i pogardy śmierci. To też godna jest pamięci wszystkich ludzi śmiałych, którzy w imię przyszłych nieznanych zwycięstw podejmują walkę o puhar olimpijski.

Próba miłości

Musisz zostać moją żoną. Noro. Nie wyobrażam sobie życia bez ciebie — oświadczał się Bernard Brent.

Fifth Awennue, spojrzała na młodzieńca z nietajoną sympatią.

— Jesteś przemiłym chłopcem, Bernardzie, — rzekła Nora — i zasługiwałbyś na względy, gdyby nie twoje lenistwo. Jesteś najbardziej leniwym młodzieńcem pośród moich znajomych.

— Jednym z najbardziej — poprawił Bernard.

— Mam wrażenie, że czułabym się dobrze w roli twojej żony, — mówiła dalej, — ale przyznam się, że nie jestem pewna twoich uczuć. Znamy się od dziecka, mieszkamy w sąsiedztwie, kto wie zatem czy nie oświadczasz mi się jedynie z lenistwa, ponieważ nie chce ci się poprostu zdobywać względów innej...

— Ależ, Noro! Jakże możesz wątpić o moich uczuciach? — przerwał Bernard z żalem w głosie.

— Mimo to jednak chciałabym, abyś mnie przekonał, że jestem prawdziwie kochana. Zdobądź się na jakiś czyn! Przełam twoje lenistwo!

— Nie wiem co mam uczynić. Poradź mi, Noro, jak cię przekonać...

— Poczekaj. Pomyślę chwilę. Spróbój zwyciężyć przeciwnika w boksie.

— Ależ kochanie, jakże mogę walczyć z człowiekiem, który nie uczynił mi krzywdy?

— W takim razie zostań zwycięzcą w turnieju tenisowym.

— Tenis jest najgłupszą grą, jaka została wymyślona. Rzucam piłkę komuś, kto nie ma na nią najmniejszej ochoty, gdyż w przeciwnym razie nie odbiłby jej tak szybko...

Nora uśmiechnęła się mimo woli.

— Jesteś niepoprawny, Robercie, ale i ja jestem uparta. Napisz w takim razie książkę.

— Broń Boże! — zawołał Robert. — Prawie wszyscy moi znajomi piszą powieści, a żaden z nich nie przeczytał jeszcze ani jednej.

— Usiłowania moje są beznadziejne, ale mam jeszcze jeden pomysł. Spróbój zarabiać pieniądze...

— To byłoby z mojej strony nieszlachetne Mam dość pieniędzy, a gdybym chciał pracować, zająłbym miejsce człowieka bardziej potrzebującego.

W tej chwili zegar na wieży świętego Patricka wybił godzinę piątą.

— Ostatnia próba, Bernardzie. Wyjeżdżam na trzy miesiące do Miami. Wiem, że nigdy nie wstajesz przed drugą. Postaraj się zatem zmienić tryb życia. Wstawaj codziennie w chwili, gdy zegar na wieży świętego Patricka wybije godzinę siódmą rano — powiedziała Nora i podała Bernardowi dłoń na pożagnanie.

— Postaram się, — szepnął zrezygnowany mężczyzna.

Po upływie trzech miesięcy Bernard Brent powitał Norę słowami:

— Kiedy odbędzie się nasz ślub, kochanie?

— A więc poniosłeś ofiarę w imię twej miłości? — zapytała Nora uradowana i ramionami oplotła narzeczonego.

Bernard wydobył z kieszeni pudełko, w którym znajdował się przepiękny pierścionek zaręczynowy, z kosztownym brylantem.

— Kupiłem go na Rue do la Paix, — powiedział.

— Byłeś zatem w Paryżu? — zdziwiła się Nora.

— Tak. Lubię Paryż, a pozatem... Czy twoje przyrzeczenie małżeństwa jest niewzruszone? — zapytał zaniepokojony.

— Nie obawiaj się. Dotrzymuję zawsze swoich przyrzeczeń, — uśmiechnęła się Nora.

— Wobec czego mogę się przyznać. Widzisz, gdy zegar na wieży kościoła świętego Patricka wybija godzinę siódmą, w Paryżu jest właśnie południe...

P. Z.



W. Kossak.

Uśmiechnij się!

Rzecz dzieje się w Meksyku.

Nad brzegiem rzeki siedzi Trocki i łowi ryby.

Podchodzi jakiś Amerykanin i, nie znając go, zapytuje:

— Słyszał pan, podobno Trocki umarł?

— Gdyby to było prawdą — odpowiada zmęczonym głosem były wódz czerwonej armii — nie mógłbym tu siedzieć i łowić ryby.

Możliwe, że się mylę. To zapewne Stalin umarł...

— Gdyby Stalin, nie siedziałbym tu łowiąc ryby!

— Może pan wobec tego twierdzi — woła zniecierpliwiony Amerykanin — że i Lenin jeszcze nie umarł?

— O, nie! Gdyby Lenin żył jeszcze, siedziałby tu i łowił ryby.

UDAŁO MU SIĘ.

W pewnym wesołym kółku młodzieży postanowiono przyznać nagrodę temu, kto najlepiej będzie naśladował głos jakiegoś zwierzęcia. Próbowano szczekać, rżeć, miauczyć, ryczeć i t. d. W końcu ktoś wystąpił i — nic. Milczy przez 5 minut. „To była ryba" — rzekł i dostał nagrodę.

Prenumerata miesięczna wynosi 50 gr., łącznie z „Kurierem Demokratycznym" 1 zł. 40 gr. Rocznie 5 zł. Konto rozrachunkowe Nr 209. Konto P, K. O. Nr 18.147. We Francji miesięcznie 3 fr. 50 c., rocznie — 40 fr. — Konto C/c Lille 38015.

CENY OGŁOSZEŃ: Cała strona — 300 zł; ½ — 170 zł; ¼ — 90 zł; 1/8 — 50 zł; 1/16 — 30 zł. Przy kilkakrotnym ogłoszeniu znaczny rabat. Drobne ogłoszenia 20 gr. od wyrazu, tłustym drukiem — 30 gr.

Adres Redakcji: Ul. SMULIKOWSKIEGO 5 m. 8. Telefon Redakcji: 3.21-83.

Redaktorka: *Maria Wiąckowa.* „Drukarnia Lekarska", Sp. z o. o. Warszawa.